

УДК 159.9:351.74
ББК Ю983+Х7

ГСНТИ 15.31.35

Код ВАК 19.00.13

Рябова Мария Геннадьевна,

кандидат психологических наук, преподаватель, кафедра психологии служебной деятельности и педагогики, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66; e-mail: ryabina_mariya@mail.ru

РАЗВИТИЕ СМЫСЛОВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: саморегуляция; профессиональное здоровье; смысловые образования; психологическое благополучие.

АННОТАЦИЯ. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов считается экстремальной и требует особых профессионально важных психологических качеств. Именно смысловая саморегуляция обуславливает адаптивность сотрудника правоохранительных органов к различным жизненным ситуациям, способствует выбору адекватного стиля поведения в них, обеспечивает успешность и безопасность служебной деятельности. Цель данной работы – исследование смысловой саморегуляции сотрудников правоохранительных органов и ее взаимосвязи с профессиональным здоровьем. В результате было выявлено, что специфика смысловой саморегуляции личности сотрудников определяется эмоциональным дискомфортом, субъективным неблагополучием, адаптивностью, осознанным планированием деятельности, что отражается на профессиональном здоровье. Способность планировать свои жизненные цели и поддерживать осознанную активность в их достижении является показателем профессионального здоровья личности сотрудника правоохранительных органов. С целью сохранения профессионального здоровья сотрудникам правоохранительных органов может быть предложен комплекс мероприятий, направленный на развитие смысловой саморегуляции, включающий тренинг личностного роста, тренинг коррекции эмоциональной сферы, тренинг смысловой регуляции жизненного пути и другие. Психологическая работа в данном случае должна носить комплексный характер и осуществляться на различных уровнях психической деятельности (когнитивном (самопонимание), эмоциональном (отношение к себе), поведенческом (саморегуляция)).

Ryabova Mariya Gennad'evna,

Candidate of Psychology, Senior Lecturer of Department of Psychology of Service and Pedagogy, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia.

DEVELOPMENT OF SENSE SELF-REGULATION AS A BASIS OF PROFESSIONAL HEALTH OF LAW ENFORCEMENT PERSONNEL

KEYWORDS: self-regulation; professional health; sense units; psychological well-being.

ABSTRACT. Professional activity of law enforcement officers is considered to be extreme and needs special professionally relevant psychological qualities. It is sense self-regulation that defines the degree of adaptivity of a law enforcement officer to various real situations, helps them to choose adequate style of behavior in those situations and ensures safety and success of their professional activity. The aim of the given article is to study sense self-regulation of law enforcement officers and its connection with professional health. It has been found, that the specificity of sense self-regulation of law enforcement personnel is defined by emotional discomfort, subjective ill-being, adaptivity and purposeful planning of activity, which affects professional health. Ability to plan one's goals of life and show purposeful planning in their realization serves as an indicator of professional health of the personality of a law enforcement officer. In order to preserve their professional health law enforcement officers may be provided with a complex of activities aimed at development of sense self-regulation (including training personal growth, training correction of emotional sphere, training sense self-regulation of one's life, etc. Psychological support in this case should be complex and carried out at different levels of psychic activity (cognitive – self-understanding, emotional – attitude to oneself and behavioral – self-regulation)).

Профессиональное здоровье человека определяется как состояние здоровья, позволяющее осуществлять эффективную профессиональную деятельность, а также как устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим ее. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов в основном рассматривается исследователями с точки зрения негативно действующих на его здоровье факто-

ров. К этим факторам относят дефицит времени, неопределенность ситуации, необходимость одновременного совмещения нескольких видов деятельности, интеллектуальные перегрузки, физическое и психическое переутомление, повышенную служебную и моральную ответственность за принимаемые решения и др.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов

представляет собой процесс пребывания в состоянии хронического напряжения и связана с существенным количеством сопутствующих стрессоров. В результате у таких людей наблюдаются разнообразные последствия дистресса, которые выражаются нарушениями здоровья и успешности профессиональной деятельности, сопровождающимися соматическими, эмоциональными и поведенческими проявлениями. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов считается экстремальной и требует таких особых профессионально важных психологических качеств, как способности эффективно приспосабливаться к экстремальным условиям, формировать высокий уровень активности нервно-психического состояния, сохранять длительное время работоспособность, «то есть умение формировать оптимальный стиль жизнедеятельности, активную жизненную позицию, оптимальный уровень саморегуляции психофизиологических функций» [8].

Именно этим обусловлена значимость исследований стиля саморегуляции и саморегуляции функциональных состояний человека в сложных условиях правоохранительной деятельности.

В настоящее время уже исследованы и описаны существенные черты саморегуляции. В научной литературе затронуты вопросы саморегуляции психических процессов и состояний личности и отражены различные концепции регуляции психической деятельности.

Модель саморегуляции поведения «Т-О-Т-Е» (Дж. Миллер, Е. Галантер, К. Прибрам) является одной из первых. Данная модель положила начало исследованиям, в которых научение рассматривается в контексте когнитивной активности обучаемого. Активность является целенаправленной и регулируется обратной связью. Рассмотрение когнитивных процессов как обеспечивающих переработку информации позволяет изучать регуляторные процессы.

Периодизация развития саморегуляции рассмотрена в трудах К. Копп. Появление новых способностей способствует переходу на более высокий уровень саморегуляции, которая представляет собой гибкое адаптивное поведение и характеризуется развитой способностью ждать и сдерживать себя.

Ч. Карвер и М. Шейер под саморегуляцией рассматривают соответствующие осуществляемые субъектом процессы целеполагания и процессы корректировки изменений, препятствующих достижению цели. Согласно данной точке зрения, поведение представляет собой постоянный процесс

движения к цели со встроенным механизмом управления на основе обратной связи.

В модели Ю. Я. Голикова и А. Н. Костиной психическая регуляция включает три самостоятельные системы: текущая, ситуативная и долгосрочная регуляция.

А. К. Осницким разработана концептуальная модель регуляторного опыта человека. Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, являются опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества.

Многоуровневая система регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой включает два блока:

1) внешний блок регуляции, представляющий открытую часть функциональной системы, обеспечивающей выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния;

2) внутренний блок, определяющий процессы, которые направлены на сохранение гомеостаза в относительно закрытой части системы, отвечающей за приспособительную деятельность организма.

Все уровни системы жизнедеятельности человека (социально-психологический, личностный, уровень психических процессов, уровень психических состояний, уровень регуляции функциональных состояний) взаимосвязаны. Если происходят изменения на одном из них, то это ведет к изменению всей системы в целом. Соответственно, возможно оптимизировать состояние всей системы, если осуществлять целенаправленную регуляцию психических состояний.

Психическую саморегуляцию функциональных состояний рассматривают также в определенных отношениях с профессиональной деятельностью, в данном случае, она представляет собой специфический вид деятельности субъекта. Развитие саморегуляции способствует становлению адаптивных личностных свойств субъекта, которые обеспечивают эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях (Л. Г. Дикая).

К. А. Абульханова-Славская рассматривает саморегуляцию как систему, состоящую из двух уровней: личностной саморегуляции деятельности и психической саморегуляции.

По мнению И. И. Чесноковой, саморегуляция представляет собой процесс организации своего поведения, характеризующийся специфической активностью, которая направлена на соотнесение поведения с

требованиями ситуации, ожиданиями других людей, на актуализацию психологических резервов соответственно ситуации. Саморегуляция осуществляет коррекцию действий и готовность изменять собственное поведение. Самоконтроль выступает в роли внутреннего механизма саморегуляции и состоит в оценивании поведения, которое соотносится с предполагаемым или непосредственным оцениванием его окружающими людьми.

По определению О. А. Конопкиной, под осознанной саморегуляцией понимается «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [5; 6; 7].

О. А. Конопкиным была разработана «нормативная» концептуальная модель, отражающая наиболее общие структурно-функциональные моменты строения процессов саморегуляции, которая имеет следующую структуру.

Принятая субъектом цель деятельности. Основная функция этого компонента саморегуляции – системообразование. Остальные компоненты саморегуляции и саморегуляция в целом формируются для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом.

Субъективная модель значимых условий. Данный компонент способствует выделению необходимых внешних и внутренних условий активности для успешной исполнительской деятельности. Субъективная модель значимых условий выполняет функцию источника информации, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий.

Программа исполнительских действий. Основная функция – регуляторная, позволяющая создавать конкретную программу исполнительских действий. Такая программа носит информационный характер и определяет последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, которые направлены на достижение цели в условиях, выделенных самим субъектом в качестве наиболее значимых при обосновании принимаемой программы действий.

Система субъективных критериев достижения цели – специфическое функциональное звено психической регуляции, основная функция которого – конкретизация и уточнение исходной формы и содержания цели.

Контроль и оценка реальных результатов – это регуляторное звено. Основная функция – оценка текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха. Данный компонент информирует о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.

Решения о коррекции системы саморегулирования. Специфика реализации этой функции заключается в том, что если конечным результатом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др. [5; 6].

В. И. Моросановой было предложено понятие индивидуального стиля саморегуляции («индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека»), который характеризуется индивидуально-типическим комплексом стилевых особенностей. К стилевым особенностям относятся индивидуальные особенности регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являются регуляторно-личностными свойствами (самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность).

Саморегуляция рассматривается автором как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев, где каждое из звеньев, в свою очередь, реализуется соответствующим регуляторным процессом (планирование цели, моделирование условий, программирование, оценивание и коррекция результатов активности) [10; 11].

Ведущее место в саморегуляции постановки целей и осознания своих поступков занимают смысловые образования (Е. З. Басина, Б. С. Братусь, Г. А. Вайзер, Б. В. Зейгарник, В. А. Иванников, К. В. Карпинский, Д. А. Леонтьев, Е. Е. Насиновская, В. Э. Чудновский и др.). Без смысловой саморегуляции невозможна ориентация субъекта в устойчивой структуре смысловых связей между событиями жизненного пути и индивидуальным смыслом жизни (С. Л. Рубинштейн).

Единого определения понятия «смысл» не существует. С точки зрения од-

них авторов, смысл имеет индивидуальную неповторимость, зарождается при активности самого субъекта (А. Адлер, Б. С. Братусь, Е. Е. Насиновская, В. Франкл и др.). С точки зрения других – смысл зависит от когнитивных процессов переработки информации (С. Мадди и др.). Третьи авторы выделяют социокультурную детерминацию слов и объясняют смысл его местом в более широком контексте (Р. Мэй, К. Г. Юнг и др.). Наличие большего числа противоречивых работ позволяет заключить, что смысл представляет собой сложное многогранное образование, которое может проявляться в различных психологических формах и феноменах.

В контексте данного исследования под смысловой саморегуляцией понимается осознанная саморегуляция, ядром которой является смысловая сфера, моделирующая, стабилизирующая и интегрирующая все ее функциональные звенья и компоненты.

Смысловая сфера – это особым образом организованная совокупность смысловых образований (структур) и связей между ними, обеспечивающая смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах (Д. А. Леонтьев). От эффективного построения и организации системы психической саморегуляции будет зависеть успешность включенности личности в жизненные отношения.

Смыслообразование выступает в системе саморегуляции как процесс восстановления смысловых связей и распространения смысловых систем на новые объекты, что обеспечивает соединение разрозненных компонентов смысловой саморегуляции в единую систему и, как следствие, включенность личности в жизненные отношения [12].

Изучением связи смысловой сферы и особенностей саморегуляции поведения у сотрудников правоохранительной деятельности обращались М. Е. Зеленова, Е. В. Филатова, М. Ш. Магомед-Эминов, Г. Н. Анцупова, В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева, М. А. Куркини др. Выявлено, что уровень осмысленности жизни связан с уровнем социально-психологической адаптированности ветеранов, вернувшихся из зон горячих точек (М. Е. Зеленова). Травматическая ситуация представляет собой ситуацию потери смысла, в которой происходит его трансформация с созданием ценностно-смысловых противоречий, смысловых новообразований, а также является важнейшим этиологическим фактором посттравматического стрессового расстройства (М. Ш. Магомед-Эминов). В целом, пребывание в экстремальных ситуациях приводит к глубоким изменениям, затрагивающим ценностную сферу (Е. В. Филатова, Г. Н. Ан-

цупова). В преодолении стрессовых ситуаций осознанная саморегуляция определяет выбор копинг-стратегий сотрудниками правоохранительных органов, что является важным психологическим фактором обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности в экстремальных условиях (В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева). Способность к произвольной саморегуляции является прогностическим показателем успешности профессиональной деятельности оперативных сотрудников (М. А. Куркин).

Смысловая саморегуляция обуславливает адаптивность сотрудника правоохранительных органов к различным жизненным ситуациям, способствует выбору адекватного стиля поведения в них, обеспечивает успешность и безопасность служебной деятельности.

Обладание навыками произвольной саморегуляции свидетельствует о возможности и умении человека осознавать свои цели, строить систему действий, направленных на достижение этих целей, моделировать условия окружающей действительности для оптимального разрешения своих проблем, контролировать, корректировать программу действия в зависимости от складывающихся ситуаций, что говорит о высоком уровне пластичности человека, приспособленности, адаптированности к окружающей действительности. Однако становление субъекта деятельности зависит и от особенностей конкретной деятельности. «Формирование единой для множества разных деятельностей системы саморегуляции позволяет подготовить человека в будущем к перемене поведения в трансформирующихся ситуациях, адаптации к постоянно меняющимся условиям деятельности» [1]. При наличии и совершенствовании у сотрудника системы саморегуляции возникает тенденция к осознанному проявлению и пониманию себя как субъекта деятельности, в результате чего уменьшается конфликтность, повышается уверенность в себе, улучшается профессиональное самочувствие, что и является качеством профессионала [5].

Именно развитие личностного потенциала в сфере управления своими психическими состояниями и развитие сознательной саморегуляции имеют чрезвычайную актуальность как в плане подготовки к выполнению конкретной оперативно-служебной деятельности (особенно с выраженным нервно-психическим компонентом рабочей нагрузки), так и в плане общих профилактических психологических, медицинских и социальных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение

психологической атмосферы в обществе [8]. Развитие профессионально значимых особенностей личности сотрудников правоохранительных органов играет важную роль уже на этапе профессиональной подготовки, в противном случае следствием несформированности и низкой результативности регуляторных механизмов может стать появление отчуждения, реакций стресса и дезадаптивных форм поведения [3].

В настоящее время недостаточно внимания уделено изучению психологической структуры смысловой саморегуляции личности сотрудника правоохранительной деятельности, ее компонентов; мало изучены субъективные факторы, определяющие профессиональное здоровье, и недостаточен набор практических рекомендаций по управлению своими психическими состояниями и развитию сознательной саморегуляции. Вместе с тем умение регулировать собственное состояние в условиях экстремальной деятельности является определяющим фактором в плане сохранения профессионального здоровья.

Таким образом, целью данной работы является исследование смысловой саморегуляции сотрудников правоохранительных органов и ее взаимосвязи с профессиональным здоровьем.

Для достижения поставленной цели было проведено пилотажное исследование, в котором приняли участие 30 сотрудников полиции Мордовского РОВД Тамбовской области в возрасте от 21 до 56 лет. Сотрудники имеют различный стаж выслуги в правоохранительных органах, и 50% из них принимали участие в боевых действиях на территории Чеченской Республики.

В рамках проведения данного исследования были использованы следующие методики: шкала субъективного благополучия М. В. Соколовой, Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (военный и гражданский варианты), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, Симптоматический опросник SCL-90, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». Анализ данных осуществлялся с помощью программы SPSS 22.0 for Windows.

С целью изучения специфики смысловой саморегуляции личности сотрудника правоохранительных органов был применен факторный анализ данных, с помощью которого были выделены следующие компоненты.

1. Эмоциональный дискомфорт. Наиболее значимый вес этого фактора составили шкалы опросника «Шкала субъективного благополучия»: «психиатрическая симптома-

тика (признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику, такие как депрессия, сонливость, рассеянность и тому подобное)» (0,690), «значимость социального окружения» (0,458), «напряженность и чувствительность» (0,564), а также шкалы опросника «Стиль саморегуляции поведения»: «моделирование» (-0,632), «программирование» (-0,683), «самостоятельность» (0,810) и «оценка результатов» (-0,787).

Эмоциональный дискомфорт свидетельствует о склонности к депрессиям, тревоге, пессимистичности, замкнутости, слабой сформированности процессов моделирования и программирования. Лицам с выраженным фактором «эмоциональный дискомфорт» свойственны неуравновешенность, отсутствие гибкости, импульсивность, трудности в контроле собственных эмоций и поведения, чаще всего такие люди не удовлетворены собой и своим положением в обществе.

2. Второй фактор составили шкалы методики «Шкала субъективного благополучия»: «психиатрическая симптоматика (депрессия, сонливость, рассеянность и т. п.)» (0,449), «изменения настроения» (0,852), «значимость социального окружения» (0,758), «самооценка здоровья» (0,713), «удовлетворенность повседневной деятельностью» (0,811). Данный фактор был обозначен с учетом шкал его составляющих – субъективное неблагополучие.

Субъективное неблагополучие свидетельствует о неудовлетворенности жизнью, доминировании отрицательных эмоций над положительными.

3. Третий фактор объединил такие переменные, как высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции (0,741), высокая моральная нормативность (0,610), «личностный адаптивный потенциал» (0,842) (многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»). Данный фактор был назван «Адаптивность».

4. Фактор «Осознанное планирование деятельности» составили переменные «напряженность и чувствительность» (0,479) («Шкала субъективного благополучия»), «планирование» (0,709), «гибкость» (0,646) (методика «Стиль саморегуляции поведения») и «коммуникативные способности» (0,502) (Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»).

На рисунке 1 представлено процентное соотношение компонентов специфики смысловой саморегуляции сотрудников правоохранительных органов.

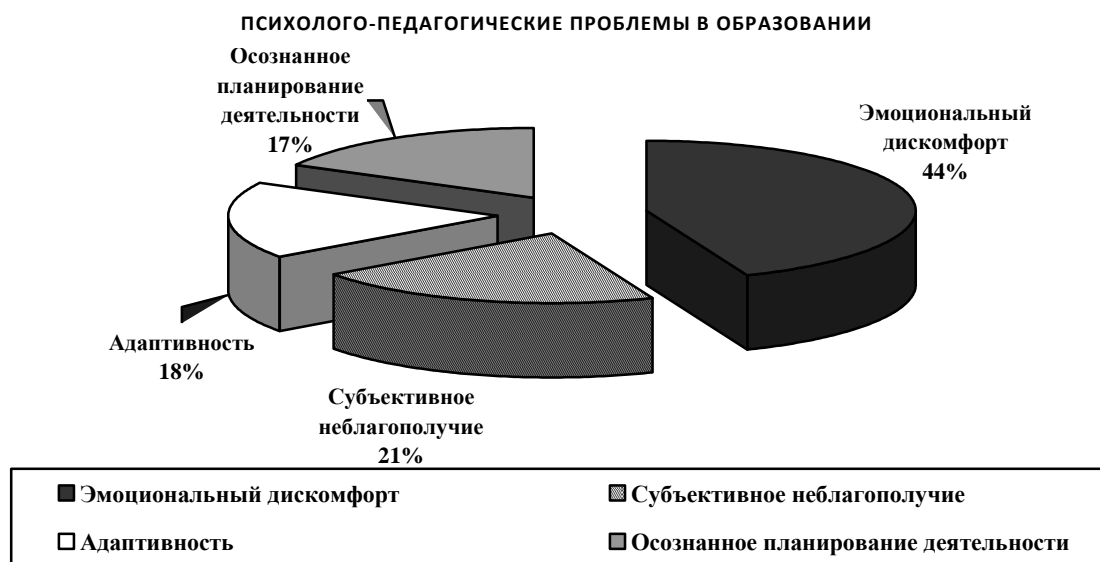


Рис. 1. Специфика смысловой саморегуляции

Результаты корреляционного анализа позволяют заключить (таблица 1), что эмоциональный дискомфорт и слабая сформированность компонентов саморегуляции сотрудников правоохранительных органов проявляются жалобами в кардиоваскулярной, гастроинтестинальной, респираторной и других системах, симптомами обсессивно-компульсивного расстройства, чувством беспокойства и ярко выраженного дискомфорта в процессе межличностного общения, дисфорическими симптомами, потерей жизненной энергии, нервозностью, напря-

женностью, приступами паники. Также неуравновешенность, отсутствие гибкости, импульсивность, трудности в контроле собственных эмоций и поведения тесно взаимосвязаны с проявлением симптоматики посттравматического стрессового расстройства: симптомов повторного переживания, симптомов избегания и повышенной возбудимости. Неудовлетворенность жизнью имеет высокую корреляцию с проявлениями негативного аффективного состояния злости, в частности, с агрессивностью, раздражительностью, гневом и негодованием.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

Факторы	Миссисипская шкала ПТСР	Соматизация	Обсессивно-компульсивные расстройства	Интерперсональная чувствительность	Депрессия	Тревожность	Враждебность
Эмоциональный дискомфорт	,635**	,435*	,461*	,415*	,481**	,452*	,159
Субъективное благополучие	,220	,181	,032	,211	,155	,119	,502**

Анализ и интерпретация исследовательского материала показывают, что специфика смысловой саморегуляции личности сотрудников определяется эмоциональным дискомфортом, субъективным благополучием, адаптивностью, осознанным планированием деятельности, что отражается на профессиональном здоровье. Способность планировать свои жизненные цели и поддерживать осознанную активность в их достижении является показателем здоровья личности сотрудника правоохранительных органов.

Психологическое здоровье предполагает состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельно-

сти. Знание компонентов и особенностей профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов, в свою очередь, не только предупреждает возникновение профессиональных болезней, но и выступает в качестве процесса сохранения и развития профессионального потенциала личности.

С целью выявления особенностей профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов были использованы «Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (военный и гражданский варианты)» и «Симптоматический опросник SCL-90». Полученные данные были подвергнуты кластерному анализу, по итогам которого испытуемые были распределены на четыре группы (рис. 2).

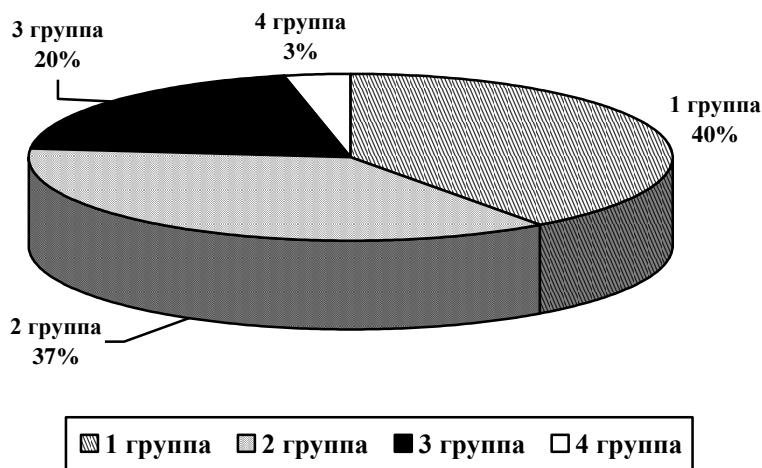


Рис. 2. Группы «профессионального здоровья» сотрудников правоохранительных органов

Четвертая группа и чуть в меньшей степени третья группы респондентов характеризуются максимально выраженными симптомами повторного переживания, избегания, повышенной возбудимости, переживанием дискомфорта в различных системах организма, признаками обсессивно-компульсивного расстройства, чувством личностной неадекватности и неполноценности при коммуникациях, широким спектром депрессивной симптоматики и проявлений тревожного расстройства, негативными аффективными состояниями, стойкими неадекватными реакциями страха по отношению к определенным людям или предметам, паранойяльными тенденциями в поведении; возможен избегающий стиль жизни.

Сотрудникам, вошедшим в первую группу, подобная симптоматика не свойственна. Вторая группа испытуемых занимает промежуточное положение по уровню проявления нарушений «профессионального здоровья» между первой и третьей группами. Таким образом, мы можем условно выделить четыре уровня профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов.

С целью выявления специфических особенностей смысловой саморегуляции сотрудников с разным уровнем «профессионального здоровья» был проведен сравнительный анализ компонентов, полученных в результате факторного анализа (рис. 3).

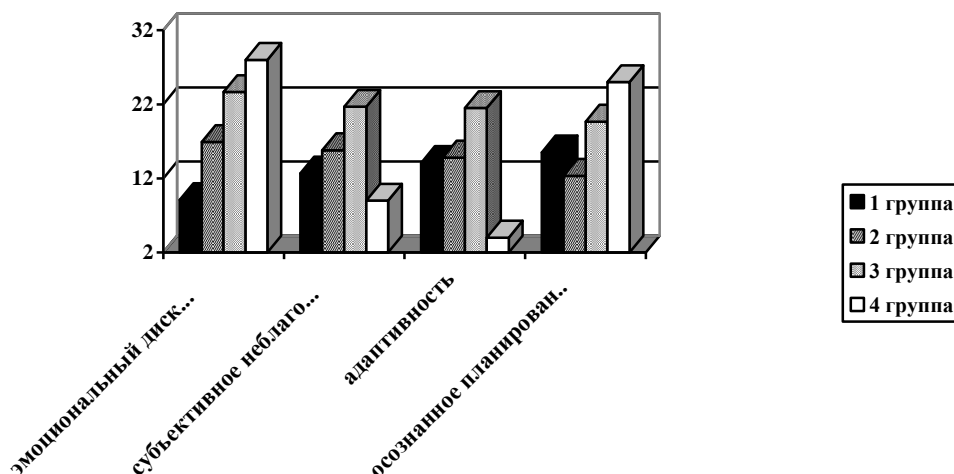


Рис. 3. Особенности смысловой саморегуляции сотрудников с разным уровнем «профессионального здоровья»

Статистически значимые различия выявлены по первому фактору «эмоциональный дискомфорт» ($p=0,003$). То есть испытуемым третьей и четвертой групп с ярко выраженными нарушениями «профессио-

нального здоровья» в большей степени свойственно переживание эмоционального дискомфорта, неудовлетворенность собой, неадекватная самооценка, отсутствие доверия к окружающим, выраженный комплекс

неполноценности, трудности саморегуляции собственного поведения и неблагоприятных эмоциональных состояний. Этим людям сложно осуществлять постановку целей, формировать программу действий. Тем не менее, таким людям свойственно осознанное планирование деятельности, проявляющееся в способности к постановке целей, гибкости поведения, сопровождающееся напряженностью и чувствительностью. Это, в свою очередь, определяет профессиональный потенциал личности.

Сотрудники, вошедшие в первую группу и характеризующиеся отсутствием симптоматики соматических расстройств, повторного переживания, избегания, повышенной возбудимости, обсессивно-компульсивного расстройства и т. д., то есть условно здоровые в большей степени переживают эмоциональный комфорт, субъективное благополучие, им свойственна адаптивность поведения и осознанное планирование деятельности.

С целью сохранения профессионального здоровья сотрудникам правоохранительных органов может быть предложен комплекс мероприятий, направленный на раз-

витие смысловой саморегуляции, включающий тренинг личностного роста, тренинг коррекции эмоциональной сферы, тренинг смысловой регуляции жизненного пути и др. Психологическая работа в данном случае должна носить комплексный характер и осуществляться на различных уровнях психической деятельности (когнитивном (самопонимание), эмоциональном (отношение к себе), поведенческом (саморегуляция)).

Данное исследование позволяет заключить, что смысловая саморегуляция определяет профессиональное здоровье сотрудников правоохранительных органов. Способность планировать свои жизненные цели и поддерживать осознанную активность в их достижении является показателем здоровья личности сотрудника правоохранительных органов. Предупреждению профессиональных болезней, сохранению и развитию профессионального потенциала личности будут способствовать комплексная психологическая работа по достижению эмоционального комфорта, субъективного благополучия, адаптивности, осознанного планирования деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоус О. В. Формирование саморегуляции как фактор повышения профессионализма учителя // Ежегодник Рос. психол. о-ва : мат-лы 3-го Всерос. съезда психологов, 25–28 июня 2003 г. : в 8 т. СПб., 2003. Т. 1.
2. Воробьева М. А. Профессиональная деформация специалистов и ее профилактика // Педагогическое образование в России. 2015. №2. С. 22-27.
3. Злоказов К. В. Исследование уровня успеваемости студентов в связи с особенностями деструктивности личности // Педагогическое образование в России. 2011. № 1. С. 106-112.
4. Злоказов К. В., Кузнецов Р. А., Плетников В. С. Профессиональная деформация сотрудников правоохранительных органов как предмет психолого-юридического анализа : монография / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Уральский юридический ин-т М-ва внутренних дел Российской Федерации», Каф. теории и истории государства и права. Екатеринбург, 2009.
5. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
6. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 18-23.
7. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Наука, 1980.
8. Коноплева И. Н., Калягин Ю. С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2011. № 4.
9. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза // Педагогическое образование в России. 2014. №4. С. 149-154.
10. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) : руководство. М. : Когито–Центр, 2004.
11. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121.
12. Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2010.
13. Рябова М. Г., Уваров Е. А. Смыслжизненные ориентации как основной психологический критерий качества жизни субъекта (субъективного качества жизни) // Вестник Новосибирск. гос. ун-та. Серия: Психология. 2009. Т. 3. № 2. С. 97-106.
14. Сорокина Л. В., Попова О. А. Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие // Вестник Тамбовск. ун-та. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 797-801.
15. Уваров Е. А. Самоорганизация субъекта в современной реальности // Вестник Тамбовск. ун-та. Серия: Гуманитарные науки. 2006. № 3-2 (43). С. 178-187.

REFERENCES

1. Belous O. V. Formirovanie samoregulyatsii kak faktor povysheniya professionalizma uchitelya // Ezhegodnik Ros. psikholog. o-va : mat-ly 3-go Vseros. s"ezda psikhologov, 25–28 iyunya 2003 g. : v 8 t. SPb., 2003. T. 1.

2. Vorob'eva M. A. Professional'naya deformatsiya spetsialistov i ee profilaktika // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. №2. S. 22-27.
3. Zlokazov K. V. Issledovanie urovnya uspevaemosti studentov v svyazi s osobennostyami destruktivnosti lichnosti // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2011. № 1. S. 106-112.
4. Zlokazov K. V., Kuznetsov R. A., Pletnikov V. S. Professional'naya deformatsiya sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov kak predmet psikhologo-yuridicheskogo analiza : monografiya / Federal'noe gos. obrazovatel'noe uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovaniya «Ural'skiy yuridicheskiy in-t M-va vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii», Kaf. teorii i istorii gosudarstva i prava. Ekaterinburg, 2009.
5. Konopkin O. A. Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noy aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyy aspekt) // Voprosy psikhologii. 1995. № 1. S. 5-12.
6. Konopkin O. A., Morosanova V. I. Stilevye osobennosti samoregulyatsii deyatel'nosti // Voprosy psikhologii. 1989. № 5. S. 18-23.
7. Konopkin O. A. Psikhologicheskie mekhanizmy regul'yatsii deyatel'nosti. M. : Nauka, 1980.
8. Konopleva I. N., Kalyagin Yu. S. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy kak element psikhologicheskoy gotovnosti k deyatel'nosti v ekstremal'nykh usloviyakh // Psikhologiya i pravo. 2011. № 4.
9. Leonenko N. O. Smyslovaya regul'yatsiya v psikhologicheskoy strukture zhiznestoykosti studentov pedagogicheskogo vuza // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. №4. S. 149-154.
10. Morosanova V. I. Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya» (SSPM) : rukovodstvo. M. : Kogi-to-Tsentr, 2004.
11. Morosanova V. I. Stilevye osobennosti samoregulirovaniya lichnosti // Voprosy psikhologii. 1991. № 1. S. 121.
12. Ryabova M. G. Smysloobrazovanie v strukture samoregulyatsii lichnosti s psikhologicheskoy zavisimost'yu v yunosheskom vozraste : avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Tambov, 2010.
13. Ryabova M. G., Uvarov E. A. Smyslozhiznennyye orientatsii kak osnovnoy psikhologicheskoy kriteriy kachestva zhizni sub"ekta (sub"ektivnogo kachestva zhizni) // Vestnik Novosibirsk. gos. un-ta. Seriya: Psikhologiya. 2009. T. 3. № 2. S. 97-106.
14. Sorokina L. V., Popova O. A. Psikhologicheskoe zdorov'e pedagogov, faktory ego opredelyayushchie // Vestnik Tambovsk. un-ta. Seriya: Estestvennyye i tekhnicheskie nauki. 2012. T. 17. № 2. S. 797-801.
15. Uvarov E. A. Samoorganizatsiya sub"ekta v sovremennoy real'nosti // Vestnik Tambovsk. un-ta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 2006. № 3-2 (43). S. 178-187.

Статью рекомендует канд. психол. наук, доцент К. В. Злоказов.